

# Crema casera de remolacha a la menta

con salsa de yogur y pipas de calabaza tostadas

Vegetariano · Rápido · Una olla

11



Remolacha cocida



Yogur griego



Menta



Caldo vegetal



Cebolla



Puerro



Semillas de calabaza

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



La remolacha es un ingrediente llamativo a la vista, pero también muy versátil. Atrévete a probar esta crema de remolacha a la menta con semillas de calabaza tostada que podrás tener lista y en la mesa en tan solo 25 minutos y disfrutarla sin preocuparte de la dieta, ¡tiene menos de 650 calorías!

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Túrmix, olla grande, jarra medidora, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Remolacha cocida*	500 gramos	1000 gramos
Yogur griego* <b>7)</b>	1 unidad	2 unidades
Menta*	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Puerro	1 unidad	2 unidades
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Agua	600 ml	1200 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	515 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1696/ 405	330/ 79
Grasas (g)	30,7	6,0
de las cuales saturadas (g)	7,1	1,4
Carbohidratos (g)	44,8	8,7
de los cuales azúcares (g)	29,7	5,8
Proteínas (g)	9,9	1,9
Sal (g)	2,3	0,4

## Allergens

**7)** Leche **10)** Apio.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

1



## Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas. Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas. Corta casi toda la **remolacha** en dados de 2-3 cm. Corta la **remolacha** restante en láminas finas y coloca en un bol. Adereza con un chorrito de **aceite, sal y pimienta** y reserva hasta el emplatado.

**CONSEJO:** Seca bien la remolacha con papel de cocina para evitar manchar con su tinte natural.

3



## Prepara la crema

Cuando las **verduras** estén listas, agrega en la olla el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal**. Cocina a fuego medio 7-8 min más, hasta que las **verduras** estén tiernas. Luego, agrega la **remolacha** a dados y cocina 1 min más. Retira del fuego y tritura con un túrmix durante al menos 1-2 min, hasta que quede una **sopa** lisa y homogénea. Prueba y rectifica de **sal y pimienta**.

2



## Cocina las verduras

Calienta una olla a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min, hasta que se doren. Retira y reserva. En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **puerro** y la **cebolla, salpimienta** y cocina 6-7 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se ablanden ligeramente.

4



## Emplata y disfruta

Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p), reservando algunas hojas para el emplatado. En un bol, mezcla el **yogur griego**, la **menta** picada, **sal y pimienta** al gusto. Sirve la **sopa de remolacha** en platos y agrega encima la **remolacha** a láminas reservada. Acaba el plato agregando la **salsa de yogur y menta**, las **semillas de calabaza** tostadas y las hojas de **menta** reservadas.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro  
ingrediente secreto.



¡Recíclame!

